

RISCHI LEGATI AL MEZZO DI TRASPORTO (AEREO)

Il viaggio aereo altera le abituali condizioni di vita poiché si viaggia ad una pressione atmosferica pari circa a quella esistente a 1.500-2.000 metri di altitudine. Possono verificarsi i seguenti inconvenienti, così prevenibili:

- pressurizzazione in cabina (causa ipossia ben tollerata dai soggetti sani)
- espansione di gas (distensione intestinale)
- cambiamento di pressione nelle varie fasi del volo: fastidio ad orecchie e cavità sinusali, possibile otite da pressione barometrica fino a quadri infiammatori (masticare gomma americana o effettuare manovra del Valsalva per sbloccare le tube di Eustachio e ridurre il fastidio)
- umidità in cabina: generalmente bassa, < 20% (secchezza delle fauci, fastidio ad occhi e alte vie respiratorie, secchezza cutanea)

JET LEG

È uno degli effetti collaterali più comuni dei lunghi viaggi in aereo: si tratta del jet lag (espressione inglese composta da “jet”, aereo, e “lag”, ritardo, sfasamento”), anche detto sindrome da fuso orario o travel fatigue, ovvero uno stato di malessere psicofisico che si avverte dopo un lungo viaggio aereo a causa del rapido cambiamento di fuso orario. Questa condizione provoca un temporaneo disturbo del sonno e ha ripercussioni sull’umore, sulla capacità di concentrazione e sulle prestazioni fisiche e mentali di chi ne soffre.

Per prevenire i disturbi da jet lag è utile iniziare ad adattare il proprio orologio biologico al fuso orario del Paese di destinazione modificando le proprie abitudini legate al sonno. In particolare, per alcune sere prima della partenza può essere di aiuto:

- andare a letto 1-2 ore più tardi del solito, se si viaggia verso ovest;
- coricarsi 1-2 ore prima del consueto, in caso di viaggi verso est.

Inoltre per ridurre al minimo i disturbi all’arrivo, durante il viaggio è utile rispettare alcune regole per una corretta igiene del sonno. In particolare:

- per spostamenti da est a ovest, specie se si viaggia di giorno, è consigliabile rimanere svegli per tutta la durata del volo;
- per voli da ovest a est, se si viaggia di notte, è invece raccomandabile provare a dormire il più possibile, eventualmente con l’aiuto di tappi per le orecchie, cuffie e mascherina per isolarsi.

SINDROME DA CLASSE ECONOMICA (trombosi venosa arti inferiori)

Una prolungata immobilità, come si verifica nei lunghi viaggi (in aereo, auto, pullman, treno) può provocare il ristagno di sangue, con conseguente gonfiore, rigidità e sviluppo di coaguli. Questo fenomeno può quindi determinare una trombosi venosa degli arti inferiori (TVP).

In molti casi i coaguli sono piccoli e non causano sintomi. Occasionalmente potrebbero raggiungere i polmoni, provocando embolia polmonare che si manifesta con dolore toracico, difficoltà respiratoria e, in alcuni casi, morte improvvisa.

In alcune situazioni il medico potrebbe raccomandare l'assunzione di un farmaco nei tre giorni precedenti all'imbarco e l'uso di calze compressive nei voli con durata > 4 ore.

COSA AUMENTA IL RISCHIO	COME RIDURRE IL RISCHIO
precedenti episodi di TVP o embolia polmonare; obesità;	alzarsi e camminare almeno ogni ora o, se possibile, alzare le gambe, in linea con le cosce;
soggetto fumatore o ex fumatore; presenza di tumori maligni;	flettere e ruotare le caviglie mentre si sta seduti per esercitare i muscoli del polpaccio;
anomalie ereditarie della coagulazione; età superiore ai 60 anni;	bere molti liquidi, evitando però caffè ed alcool.
donne in gravidanza o in trattamento con terapia ormonale sostitutiva;	
recenti interventi chirurgici o traumi, in particolare agli arti inferiori.	

Sitografia

<https://www.viaggiasesicuri.it>;

<https://www.epicentro.iss.it>viaggiatori>

<https://wwwnc.cdc.gov/travel/>

A cura di
Area Igiene e Sanità Pubblica e della Nutrizione
in collaborazione con SOSD Assistenza Sanitaria di Firenze e
SOSD Assistenza Sanitaria Empoli-Prato-Pistoia